

الوقاية من تفشي مرض كوفيد-19 في برامج الرياضات الشبابية



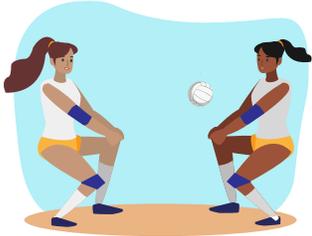
داخل غرف تبديل الملابس والتدريب

قلل المدة. استبدل ملابسك وأكمل تمرينك في أقل وقت ممكن.



ارتدِ كمامة دائمًا. حتى عند ارتداء الفوط والأدوات الواقية.

حافظ على التباعد. حاول أن تبقى بعيدًا عن الآخرين لما لا يقل عن ذراعين (حوالي 6 أقدام).



في التدريبات والمباريات

نظّف يديك بانتظام. استخدم معقم يدين جِل أو بخاخ يحتوي على 60٪ كحول على الأقل ويجف بسرعة. تجنب الأكل ولمس وجهك بأيدي غير مغسولة.



قلل التلامس والتجمعات غير الضرورية. استخدم التحية الكف في الهواء أو أي بدائل أخرى بدون تلامس عند الاحتفال وحافظ على التباعد عندما يكون ذلك عمليًا.

لمزيد من النصائح، انظر ph.lacounty.gov/reducerisk.